Rok IV. Nr. 4

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół" l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach

Cena prenumeracyjna dla:	Członków Tow. Rocznie	Członków Tow. Półroczn.	Nie członków. Rocznie	Nie członków. Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki. . .	1 zł. — ct.	60 ct.	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką .	1 „ 10 „	65 „	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „ .	1 „ 30 „	75 „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedyńczy bez przesyłki 15 ct.

KWIECIEŃ 1884

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rossyi . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 4 franków.
„ innych, podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Jakich zasad higienicznych przestrzegać należy przy wykonywaniu ćwiczeń gimnastycznych?*)

Napisał

Mieczysław Baranowski.

Omawiać ważność gimnastyki i wyliczać zbawienne jej skutki, na rozwój sił cielesnych i duchowych człowieka, byłoby rzeczą zbyteczną, bo obecnie, dzięki usiłowaniom lekarzy, higienistów i gimnastyków zawodowych, którzy starali się naukowymi rozprawami publiczność w tym przedmiocie oświecić, nikt nie poważyłby się odmawiać tych zalet i tego znaczenia gimnastyce. Jednakowoż równie jest rzeczą znaną, że przesada, przekraczanie miary w ćwiczeniach cielesnych, i w ogóle wykraczanie przeciw ogólnym zasadom higieniczno-dyetycznym przy gimnastyce, zamiast wzmocnienia i pokrzepienia ciała, jakoteż orzeźwienia ducha i umysłu, wprost może wywoływać przeciwny skutek, a nawet stawać się przyczyną chorób. I tak przekonano się, że wskutek zbytniego natężenia mięśni, uczuwa się w nich ból, mimowolną drgawkę, a nawet kurcz i stan zapalny; oprócz tego z tej samej przyczyny krew usuwa się ku narządom wewnętrznym, skąd powstawać mogą krwotoki, zapalenia płuc, gorączki wycieńczenie sił i t. p. Dlatego też tak w ruchach zwykłych, codziennych, jak w marszach, dźwiganiu ciężarów i w ogóle pracy fizycznej, jakoteż i w gimnastycznych ruchach ciała, stosować się należy do ogólnych przepisów higieniczno-dyjetycznych, i wystrzegać nadużycia i przesady, bo w ten sposób tylko postępując, niechybnie uczuje się zbawienny wpływ ruchu i ćwiczeń cielesnych, na stan zdrowia ciała i ducha.

Zestawiając ważniejsze zasady higieniczne, dotyczące gimnastyki tak domowej jak szkolnej, uwydatnimy szczególnie to, na co pilnie zważać powinni nauczyciele, udzielający tej nauki w szkołach publicznych, gdzie właśnie — najczęściej z braku funduszów i odpowiednich urządzeń, o warunkach zdrowia zupełnie zapominają. Przepisy te higieniczne zebrać można w cztery grupy, zastanawiając się 1) nad miejscem, gdzie się gimnastyka odbywa, 2) porą dnia, kiedy ruchy gimnastyczne wykonywać jest najstosowniej, 3) nad wiekiem gimnastykujących się i wreszcie 4) nad sposobem wykonywania i jakością ćwiczeń gimnastycznych.

A) Miejsce ćwiczeń gimnastycznych.

Najlepiej byłoby wykonywać ćwiczenia gimnastyczne na miejscu wolnem, a to dla tego, ponieważ przy wykonywaniu ruchów, oddécha się głębiej i dokładniej, potrzeba więc wprowadzać do płuc powietrze świeże i czyste, a na miejscu wolnem jest powietrze oczywiście czyściejsze, niż w przestrzeniach zamkniętych. Do ćwiczeń na miejscu wolnem służą tak zwane boiska gimnastyczne. Są to obszerne place kwadratowe lub prostokątne, dobrze wyrównane i piaskiem lub drobnym żwirem wysypane.

*) Jakkolwiek wiele cennych wskazówek higienicznych zawierają prace o gimnastyce pp. Dra Żulińskiego Tadeusza, Madejskiego Edwarda, Durskiego i innych, poruszamy dla ważności sprawy, raz jeszcze przedmiot ten w niniejszym artykuliku, uwydatniając szczególnie to, co dotyczy gimnastyki szkolnej.

W pośrodku jest miejsce wolne do ćwiczeń rzędowych, dokoła poustawiane są różne przyrządy (poręczki, wspinalnia, skocznia, równoważnia i t. d.) Ażeby powietrze na boisku było czyste, najlepiej umieścić je w ogrodzie, a w każdym razie zdala od kanałów, ścieków, wychodków, zaułków nieczystych i t. p. Przy ustawianiu przyrządów uwzględniać należy kierunek słońca w różnych porach dnia, aby ustrzedz gimnastykujących się od blasku słonecznego. Żar słoneczny umniejszy zasadzenie w stosownych miejscach cienistych drzew.

W zimie i podczas słoty, nie mogą się odbywać ćwiczenia gimnastyczne na wolnem miejscu, dlatego potrzeba koniecznie zwłaszcza w szkołach, odpowiednio urządzonych sal gimnastycznych. Pierwszym warunkiem dobrej sali gimnastycznej, jest również czyste powietrze. A zatem urządzanie sal w suterenach, jak to najczęściej w szkołach się dzieje, jest niestosowne, bo w podziemiu powietrze nie może być świeże i czyste. Sała powinna być zatem przestronna, dość wysoka, świetlista, dobrze przewietrzana (wentylacyja), a umieszczona zdala od wychodków i miejsc nieczystych. W zimie musi być sala dość ogrzana. Temperatura 8° R. wystarczy, a nie powinna przekraczać 12° R. Podłoga powinna być wyłożona deskami i to tak, aby kurz nie zatrzymywał się, tylko opadał szczelinami w głąb; tylko miejsce, gdzie utwierdzone są przyrządy, może być odsłonięte i piaskiem wysypane. Sienniki i materace (z korku) zastąpią doskonale miękką ziemię w miejscach przeskoku, woltyżowania i w ogóle tam, gdzie gimnastykujący się, padając, mogliby sobie szkodzić. Przy salach powinna być zawsze dobrze ogrzana szatnia. Przed rozpoczęciem ćwiczeń powinno się salę wymieść dobrze (mokrą szmatą) i przewietrzyć. W zimie można w salach małych nawet i podczas ćwiczeń otwierać okna, jeśli mróz nie zbyt wielki i nie ma przeciągów, aby mieć świeże powietrze.

B) Pora wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

Nieobojętną jest rzeczą, w której porze dnia mają się odbywać ćwiczenia gimnastyczne, a to przedewszystkiem ze względu na narząd i sprawę trawienia. Bezpośrednio po jedzeniu gimnastykować się bezwzględnie nie można, ponieważ powstrzymało by się tem i utrudniło przebieg trawienia. Potrzeba przyjąć za zasadę, że dopiero w 3 godziny po jedzeniu (obiedzie), wolno oddawać się ćwiczeniom cielesnym. Również bezpośrednio przed jedzeniem, nie dobrze jest gimnastykować się, ponieważ silne znużenie mięśni i nerwów odbiera apetyt i utrudnia trawienie. Zresztą obojętną jest rzeczą, czy wyznaczy się na gimnastykę czas przed lub po południu. Kto oddaje się pracy duchowej, nie powinien z rana nużyć się gimnastyką, ponieważ silniejsze znużenie fizyczne, czyni ducha ociężałym i do myślenia nieskorym. Natomiast lekkie ruchy gimnastyczne z rana, usuną ospałość i nadadzą ciału i duchowi rzeskości. W szkołach należy wyznaczać na gimnastykę ostatnie godziny przedpołuoniowe, lub popołudniowe. Gimnastykę przedobiednią powinien oddzielać od obiadu wypoczynek 30 do 45 minutowy. Także starać się należy o wypróżnienie kiszek i pęcherza, przed rozpoczęciem ćwiczeń gimnastycznych.

C) Wiek i indywidualne własności gimnastykujących się.

Zamiast pożytku zgubne tylko skutki dla ustroju sprowadzić by mogło dorywcze, niesystematyczne, niemetodyczne i w ogóle nie zastosowane do wieku i indywidualności każdego, wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych. I tak każdy zrozumie, że człowiek o słabych płucach, nie może wykonywać szybkich biegów, skoków, i t. p. w ogóle ćwiczeń nużących i długotrwających, jak człowiek silny; natomiast ruchy łagodne, według wskazówek lekarza zbawiennie mogą nań oddziaływać. Również nie można żądać od chłopca lub młodzieńca wątłej budowy ciała tych samych ćwiczeń co od młodzieńca dobrze zbudowanego i krewkiego. A więc na pierwszem miejscu postawiliśmy zasadę, że w wyborze ćwiczeń, ich ilości, jakości i trwaniu, stosować się powinien nauczyciel do indywidualności gimnastykującego się i uwzględniać jego budowę ciała, stan sił, i zdrowia. Szczególnie ważnem jest to w szkole. Nauczyciel gimnastyki w szkole, nie może żądać pod żadnym warunkiem tych samych wyników w gimnastyce od wszystkich uczniów, lecz wymagania swe stosować powinien zawsze do indywidualności każdego; tak samo jak nauczyciel, kształcący ducha młodzieży, równie skrupulatnie uwzględniać musi indywidualność uczniów, i postępowanie swe modyfikować odpowiednio do ich indywidualności. Szablonowe postępowanie tak w gimnastyce ducha, jak w gimnastyce ciała, może u niektórych uczniów zwichnąć rozwój ducha, a ciało skoszlawić zamiast wzmocnić. Ażeby nauczyciel gimnastyki, umiał stosownie pod tym względem postępować, musi koniecznie posiadać nale żyte, fachowe, teoretyczne i praktyczne wykształcenie.

Oprócz indywidualności gimnastykujących się, ma także i wiek swe prawa. Każdemu wiekowi bowiem odpowiadają odmienne kategoryje ćwiczeń.

Kiedy rozpoczynać naukę gimnastyki? Poniżej 8 lat prawdziwa gimnastyka jest jeszcze niemożliwą, ponieważ ciało dzieci poniżej tego wieku zbyt jeszcze jest nierozwinięte, a kości za miękkie. Jednakowoż już od piątego roku nietylko można, ale i potrzeba dzieciom kazać wykonywać pewne ruchy gimnastyczne, których celem jest więcej wyrobienie zręczności, gibkości członków, aniżeli siły. Plan naukowy przez c. k. Radę Szkolną Krajową wydany, uwzględnia tę zasadę i poleca dla 1. i 2. roku nauki (t. j. 7. i 8. roku życia), tylko ćwiczenia wolne, rzędowe i gry gimnastyczne, a ćwiczenia z przyborami i na przyrządach, jako trudniejsze, i wymagające większego natężenia, dopiero w dalszych latach nauki.

Dzieci słabowite, niedokrewne, skrofuliczne, i t. p. powinien zbadać lekarz i orzec, o ile dla nich ćwiczenia gimnastyczne są dozwolone.

W miarę rozwoju ciała i wieku, przybywają ćwiczenia coraz trudniejsze i zawilsze, ale stopniowo i oględnie. W czasie dojrzewania (rok 14. i 15. życia) należy oszczędzać siły młodzieńca i zmnicjszyć nieco wymagania, póki okres ten nie minie.

Osoby, które w późniejszym wieku (po 25 roku) poczynają oddawać się ćwiczeniom cielesnym, również

jak i osoby, które po dłuższej przerwie na nowo rozpoczynają gimnastykę, powinny ćwiczyć się oględnie, z umiarkowaniem, i stopniowo przechodzić od ćwiczeń najłatwiejszych do coraz trudniejszych, ponieważ przez nagłe utrudzenie mięśni mogą dostać w nich bolu, przekrwień, i zawrotu głowy i t. p. i zrazić się tem do gimnastyki. W wieku dojrzałym można swobodnie oddawać się najróżnorodniejszym ćwiczeniom gimnastycznym, trzeba tylko zachowywać miarę i nie porywać się niepotrzebnie do ćwiczeń karkołomnych. Kto regularnie poświęca pewien czas racyjonalnej gimnastyce, zdoła utrzymać przy dobrem oczywiście żywieniu się i życiu, pod każdym względem umiarkowanem, krzepkość ciała, siłę i rzeskość ducha o wiele dłużej, aniżeli człowiek, nie używający ruchu i zdoła tem, odsunąć okres niedołężnej starości o ile możność jak najdalej. Nawet i w wieku podeszłym nie powinny ustawać ćwiczenia cialesne, ale — jak łatwo można pojąć — powinny się one odbywać z wielkiem umiarkowaniem i oględnością, aby niewczesnem udawaniem świeżości i czerstwości ciała, nie narazić się na jaki wypadek, lub chorobę. Tacy ludzie powinni zresztą w ogóle oddawać się ćwiczeniom ciała według wskazówek lekarskich, lub fachowych gimnastyków.

W najnowszych czasach odzywają się luźne głosy, przeciw gimnastyce dla dziewcząt. Nie będziemy zbijali podnoszonych tu zarzutów, tylko zapytamy się, dlaczegoby miało się pozbawiać dziewczęta tych zbawiennych skutków, jakie sprawia w ustroju racyjonalna gimnastyka. Czy dziewczęta, które mają być przecież kiedyś żonami i matkami, mniej potrzebują sił fizycznych, niż męszczyżni, dlatego tylko, że zadanie ich przyszłe wymaga stosunkowo uciążliwszej pracy cielesnej, i naraża ich na znaczniejsze cierpienia? Gimnastyka jest zatem i dla dziewcząt niezbędnie potrzebną, tylko dobór i jakość ćwiczeń gimnastycznych, stosować się winny zawsze, do właściwości fizyjologicznych ustroju kobiecego, a przytem nie obrażać w niczem uczuć wstydliwości i przyzwoitości kobiecej. Gimnastyka dla kobiet tworzy obecnie zupełnie odrębny system ćwiczeń cielesnych, a nauki tej udzielać mogą tylko fachowi nauczyciele gimnastyki, lub nauczycielki z odpowiedniem teoretycznem i praktycznem uzdolnieniem.

D) Sposób wykonywania ćwiczeń gimnastycznych.

Teraz podamy zasady higieniczno-dyetyczne, jakie ćwiczenia gimnastyczne, w jakiej ilości i jak wykonywać należy, aby odnieść największą z nich korzyść dla ciała i ducha, a ułożymy je w kilku regułach:

1. Na wszystkich stopniach nauki, i w każdym wieku powinny się odbywać ćwiczenia gimnastyczne, systematycznie i metodycznie, idąc od najłatwiejszych stopniowo do coraz trudniejszych, i dążąc do rozwoju ciała jak najdoskonalszego.

2. Gimnastyce poświęcić należy stale pewien czas, i wytrwale i regularnie ćwiczeniom się oddawać.

3. Ciało należy kształcić wszechstronnie, zatrudniać wszystkie grupy mięśni i nerwów, wprawiać w biegu i skoku, wyrabiać i utrzymywać gibkość członków, zgrabność i rączość, rozbudzać przytomność umysłu i odwagę w pokonywaniu przeszkód i trudności; do czego służą różne rodzaje przyborów i przyrządów gimnastycznych, nie należy przeto żadnego z nich omijać i zaniedbywać.

4. Do ćwiczeń potrzeba mieć suknie wolne, nigdzie nie krępujące.

5. W ćwiczeniach wystrzegać się należy zbytniego znużenia, dlatego powinny być od czasu do czasu pewne przerwy dla wypoczynku. Przyspieszony oddéch i bicie serca silniejsze ostrzega najlepiej, że ćwiczenie było zbyt męczące, nie prędzej więc można je na nowo rozpoczynać, póki przez wypoczynek ustrój do stanu prawidłowego nie powróci. W ogóle godzina umiarkowanych ćwiczeń najzupełniej wystarcza.

6. W przerwach dobrze jest oddéchać głęboko by wprowadzać tem większą ilość tlenu powietrza do krwi. Ponieważ zwykle oddéchamy niedbale, zwłaszcza gdy zatrudnienie nasze zmusza nas do siedzenia i skulonego układu ciała, przeto pewna część płuc nie pełni swej czynności, a wiadomo, jak ważne jest zadanie tlenu w życiu naszego ustroju. Niektórzy higieniści zalecają też dla wzmocnienia płuc uregulowaną gimnastykę oddéchową na tempa.

7. Po gimnastyce łatwo się jest przeziębić, ponieważ ciało bywa silnie ogrzane i strudzone; dlatego należy zwolna się ochładzać, zanim się wyjdzie na powietrze, a uskutecznia się to najlepiej przechadzaniem się wolnem po sali, lub odzianiem się cieplejszem.

8. Ćwiczenia wykonywać należy dokładnie, według przepisów z pewnem natężeniem mięśni, ale bez pośpiechu i znacznego utrudzenia, bo tylko dokładność wiedzie do celu, zamierzonego ćwiczeniem. W ogóle zadowalać się należy małymi wynikami, bo siły i wprawa przybywają zwolna i stopniowo, a nie naraz.

9. Czując się chorym, najlepiej przerwać, lub przynajmniej zmniejszyć i złagodzić swe ćwiczenia zwykłe.

10. Będąc i najbardziej rozmiłowanymi w gimnastyce, pamiętajmy zawsze o tem, że gimnastyka nie jest dla siebie celem, lecz tylko środkiem do celów wyższych, a mianowicie do wzmocnienia i wykształcenia ciała, jako przybytku władz duchowych, i do uzyskania harmonii ciała i ducha, bo tylko wtedy zdoła człowiek sprostać należycie swym etycznym zadaniom. Wszelkie zatem t. z. karkołomne sztuki, niezgodne z zasadami estetyki, śmiało mogą być pomijane.

Tymi zasadami powinniśmy się kierować, chcąc osięgnąć z gimnastyki prawdziwą korzyść. Gdzie brak stosownych urządzeń, jakoto boisk, sal gimnastycznych, przyborów i przyrządów, tam trzeba sobie radzić jak można, a przy dobrych chęciach, nawet i z małymi środkami, dojdzie się do pomyślnych wyników, tylko nie należy nigdy zapominać o przepisach higieniczno-dyjetycznych, które staraliśmy się tutaj streścić w zarysie.

Zarys ćwiczeń na skoczni

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy)

m) Dwójskok

powstaje z dwóch bezpośrednio po sobie wykonanych skoków, tuż jeden po drugim bez wszelkiego między nimi przestanku. Do pierwszego skoku używamy mostku, do drugiego odbijamy się od ziemi. Najpowszechniejszym jest:

1. Dwojskok w dal. Z rozbiegu odbiciem jednonóż pierwszy skok w dal, doskok na nogę wolną, nie przysiadając wcale i nie przyłączając do niej nogi skocznej. Nogą, na którąśmy doskoczyli, odbicie do drugiego skoku w dal, a do prawidłowego doskoku obunóż.

2. Dwujskok w dal i w wyż Zupełnie tak samo jak poprzedni, przy drugiem odbiciu nie skaczemy atoli w dal, tylko w wyż.

Początkowo używa nauczyciel do obu skoków mostków i zapowiada ćwiczącym:

α) Lewa odbija — prawa odbija — doskok.

β) Prawa odbija — lewa odbija — doskok, przy dwójskoku w dal i w wyż może też zapowiedzieć:

α) Lewa odbija — obie odbijają — doskok.

β) Prawa odbija — obie odbijają — doskok.

n) Trójskok

wynika, gdy trzy skoki bezpośrodnio po sobie wykonywamy.

o) Skok z pomostu

też skokiem kwapnym nazwany, cechuje się tem, że po jednorazowem odbiciu się stopami od środka pomostu w bok, skośnie w przód, lub wprost naprzód na ziemię doskakujemy. Zanim jednak doń przystąpimy, przećwiczamy poprzednio następujące niejako przygotowawcze ćwiczenia.

1. Różne rodzaje postępywania po pomoście w górę, poczem w dół, mianowicie:

α) w górę chody — w dół chody, biegi lub poskoki

β) „ „ biegi — „ „ „ „ „

γ) „ „ poskoki— „ „ „ „ „

które możemy wykonywać:

α) w górę przodem — w dół przodem, bokiem, lub tyłem

β) „ bokiem — „ „ „ „ „

γ) „ tyłem — „ „ „ „ „

Rozwój ćwiczeń wedle danych przy nauce ćwiczeń wolnych postępowych.

2. Skok w głąb z postawy na górnej krawędzi pomostu. Za pomocą postępywania w górę po pomoście dostajemy się na górną krawędź jego, a zamiast w dół powracać, skaczemy zeń na ziemię bacząc na te same prawidła co przy właściwym skoku w głąb.

α) w górę chody (przodem, bokiem lub tyłem) — skok w głąb (przodem, bokiem lub tyłem),

β) w górę biegi (przodem, bokiem lub tyłem) — skok w głąb (przodem, bokiem lub tyłem),

γ) w górę poskoki (przodem, bokiem lub tyłem) — skok w głąb (przodem, bokiem lub tyłem).

W chwili lotu możemy też wykonywać, rozmaite ruchy ramion, nóg, i obroty. zarówno i przy poskoku na ziemi, jak to przy głównych momentach każdego w ogóle podaliśmy.

3. Skok z pomostu zawsze z rozbiegu:

I. w bok

a) odbiciem jednonóż. Rozbiegłszy się, od pomostu (zwyczajnie od środka tegoż), odbijamy się lewą lub prawą nogą, i natychmiast w bok odskakujemy, mianowicie:

α) w bok — po stronie nogi skocznej lub

β) „ — „ „ „ wolnej.

Skoki te urozmaicamy głównie dodaniem obrotów:

α) przy poskoku na ziemi: $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ i cały obrót w lewo lub w prawo

β) w chwili lotu także: $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ i cały obrót w lewo lub w prawo, również rozmaite ruchy ramion lub nóg.

γ) w chwili odbicia (raczej tuż przed odbiciem): ćwierć obrotu w lewo, w prawo (na pomoście), i skok naprzód lub wstecz.

δ) w locie i przy poskoku;

ε) przy odbiciu i przy poskoku;

η) przy odbiciu i w locie;

ϑ) przy odbiciu, w locie i przy skoku.

b) odbiciem obunóż:

Rozbiegłszy się odbijamy się od pomostu równocześnie obiema nogami i natychmiast w bok na lewo lub w prawo odskakujemy. Urozmaicenie jak poprzednio

Dotychczas wykonywaliśmy skoki odbiciem jednorazowem, t. z. że od pomostu raz tylko się odbijaliśmy nogami, możemy atoli też za pomocą dwurazowego odbicia skakać, jeśli raz niżej, drugi raz wyżej na pomoście — nie zatrzymujęc się wcale — odbijamy się i dopiero po drugim odbiciu w bok odskakujemy. Nauczyciel zapowiada krótko:

α) Lewa odbija — prawa odbija — skok w bok na lewo, na prawo.

β) Prawa odbija — lewa odbija — skok w bok, na lewo, na prawc.

α) Lewa odbija — obie odbijają — skok w bok, na lewo, na prawo.

β) Prawa odbija — obie odbijają — skok w bok, na lewo, na prawo.

Urozmaicenie odbywa się głównie dodaniem obrotów.

II. skośnie wprzód tylko odbiciem jednonóż:

a) jednorazowem. Rozbiegłszy się odbijamy się jedną nogą od środka pomostu, i natychmiast skaczemy w skośnym kierunku do przodu, po nad boczną krawędź pomostu, nie zaś po nad górną

b) dwurazowem, gdy na pomoście wpierw lewą poczem prawą, lub na odwrot się odbijamy, a po drugiem odbiciu skaczemy.

Rozwój ćwiczeń ten sam jak przy skoku w bok.

(D. c. n.)

Cuda siły i zręczności*)

wedle

Wilhelma Depping.

Siła fizyczna w starożytności. Sławni atleci.

Przy tworzeniu się społeczeństw, siła fizyczna więcej była szanowaną jak teraz. Była też ona i użyteczniejszą. Gdy ludzie bowiem nie byli jeszcze stowarzyszeni, i gdy stowarzyszenia te nie były jeszcze dość silne, aby bronić wszystkich członków, pożądanem było, aby każdy mógł się sam bronić. Był to czas, gdy wszystko usposabiało do rozwoju sił materyjalnych: klimat, religija i społeczne instytucyje. Ubranie zastosowane do nieba wiecznie czystego, nie skrywało form, owszem czyniło je wydatniejszymi. Religija opierała się na ubóstwianiu przyrody. Piękność fizyczną czczono pod imieniem Wenery i Apollina; siłę zaś fizyczną ubóstwiano pod imieniem Herkulesa. Wprawdzie umysł późnéj zapanował nad materyją, lecz i wtedy ta ostatnia, nie była w zupełności pokonaną. Dla tego też Samson w Biblii jest takim przedstawicielem siły, jakim był Herkules w mitologii pogańskiej.

Nic więc dziwnego, że w społeczeństwach starożytnych, utworzyła się klasa ludzi, których jedyną myślą był rozwój sił fizycznych, i że państwa same zachęcały do tego, ustanawiając gry publiczne poświęcone różnego rodzaju ćwiczeniom ciała. W Grecyi ludzi takich nazywano atletami, to jest ludźmi oddającymi się walce. W rzeczy samej atleci musieli przechodzić długie i trudne próby, za nim mogli wystąpić do walki publicznej. Musieli oni przywykać do znoszenia głodu, pragnienia, gorąca i pyłu, jednym słowem do wszystkiego, co ich miało spotkać w czasie ćwiczeń, które ciągnęły się niekiedy od rana do nocy.

Miłość sławy, tak silna u Greków, prowadziła do zapominania niebezpieczeństw połączonych z zajęciem atlety. Każdy z nich miał jeden cel, otrzymania nagrody przyznawanej zwycięzcy, a nagrodą tą był wianek z gałązek drzewa oliwnego, sosnowego lub wawrzynowego, przyrządzany w obec Grecyi całej, przy oklaskach ludu. Inna jeszcze owacyja oczekiwała zwycięzcę, gdy wracał do swego ogniska z wieńcem i palmą, temi dwiema oznakami tryumfu. Do miasta rodzinnego tryumfator wjeżdżał na wysokim wozie, poprzedzany ludźmi niosącymi pochodnie, i otoczony współobywatelami, wracał zaś nie przez bramę miasta zwycięzca, lecz przez wyłom naumyślnie zrobiony w murach, co miało oznaczać, że miasto posiadające podobnych synów, nie potrzebuje murów dla obrony swej niepodległości.

Te tryumfy atletów były niekiedy nadzwyczajnie świetne. Naprzykład w czasie 92 olimpjady Exenetes wjeżdżał do Agrygientu, ojczyzny swojej na czele trzechset powozów zaprzężonych każdy dwoma białymi końmi, które należały do obywateli miasta. Ale na tem nie kończyły się honory, oddawane zwycięzkim atlentom. Mieli oni i inne przywileje i tak naprzykład: przewodniczenia w czasie gier publicznych, wyrycia imion ich na marmurowych tablicach, uwolnienia od obowiązków, które ciężyły na innych obywatelach, a w niektórych miejscach nawet żywiono ich na koszt skarbu publicznego. Oprócz tego miasta rodzinne stawiały im posągi drewniane, kamienne a nawet bronzowe. Te posągi przedstawiały zwykle atletę w tej postawie, która mu dała zwycięztwo w czasie walki.

W następstwie posągi té atletów utworzyły całe muzeum w Olimpii mieście Elidy, gdzie odbywały się gry publiczne najsławniejsze w Grecyi. Jeden z najpiękniejszych takich posągów, był posąg Milona z Krotony, wyciosany przez rzeźbiarza Damoasa. Najlepszym dowodem, że wynagrodzenie za walkę nie było mu przyznanem niesprawiedliwie, była ta okoliczność, że posąg swój z marmuru, on sam przyniósł na barkach i postawił go na tem miejscu. Milon na igrzyskach olimpijskich był sześć razy uwieńczony, a raz gdy był jeszcze dzieckiem. Lubił on dawać dowody swej zadziwiającej siły. I tak obiegał nieraz cyrk cały, mający 600 stóp do okoła, niosiąc na plecach wołu czteroletniego, którego następnie zabijał uderzeniem pięści. Stawał on niekiedy na kręgu drewnianym nasmarowanym oliwą, aby go zrobić więcej ślizkim i trzymał się tak mocno że najmocniejsze wstrząśnienia nie były w stanie go zeń strącić. Żadna siła ludzka nie mogła odchylić palców, gdy oparłszy łokieć o tułów, wystawił rękę zamkniętą. Niekiedy w zamkniętej ręce trzymał granat i nie rozgniatając go ściskał tak silnie, że nikt mu go wyrwać nie mógł.

Siła jego była tak wielką, że, według wiarygodnych świadectw, obwiązywał niekiedy czoło swe sznurkami i następnie zatrzymawszy oddech, rozrywał sznurek rozdęciem i parciem żył głowy. Pewnego razu znajdował się w domu razem z uczniami Pytagoresa, gdy strop się zaczął walić; atleta podtrzymał kolumnę, która go podpierała i uratował życie wszystkim.

Nic dziwnego, że człowiek takiej niezwykłej siły, w czasie zabaw publicznych nie mógł znaleść antagonisty, chcącego z nim się mierzyć, tak, że nawet raz otrzymał wieniec bez walki.

Lecz i Milon został nareszcie zwyciężony, przez pasterza imieniem Fitormes, którego spotkał na brzegach rzeki Ewenus w Etolii. Zdaje się, że było to właśnie wtedy, gdy siły jego słabnąć już zaczęły, a przyznać się on do tego nie chciał, i to go też zgubiło nareszcie. W rzeczy samej, spotkawszy na drodze dąb rozczepany klinami, chciał dokończyć zaczętego dzieła t. j. rozerwać go na dwie części, ale kliny wypadły, a Milon uchwycony za ręce, stał się w lesie łupem dzikich zwierząt.

Jest podanie, że Milon z Krotony zjadał dziennie 20 funtów mięsa, tyleż chleba, i wypijał 15 miar wina.

Polydamas z Tessalii, którego posąg stał w Olimpii, odznaczał się nie mniej niezwykłą siłą. Opowiadano o nim rzeczy nadzwyczajne. Sam jeden i bez broni, miał zabić na górze Olimpii lwa ogromnego. Gdy uchwycił jedną ręką koło tylne powozu, najmocniejsze konie nie mogły go poruszyć z miejsca. Pewnego zaś razu uchwycił byka za nogę tylną; zwierzę nie mogło wyrwać się mu z rąk inaczej, jak zostawiając kopyto w ręku atlety. Daryusz II, król perski, słysząc o sile Polidama, chciał go obaczyć i przeciwstawił mu trzech

*) Z dzieła pod tym tytułem (Merveilles de la force et de l'adresse) podawać będziemy niektóre ustępy.

ze swojéj gwardyi słynnych z siły i zręczności, a których zwano nieśmiertelnymi. Polidamus walczył z temi trzema i zabił ich wszystkich. Tak jak Milon, atleta ten zginął w skutek zbytniego zaufania w swą siłę. Dla ukrycia się od wielkiego gorąca, znajdował się z kilku przyjaciółmi w pieczarze, gdy sklepienie pękło w kilku miejscach, przyjaciele jego ratowali się ucieczką. Polidamus zaś nie obawiając się niczego, chciał podeprzeć rękami górę, która się waliła i został nią przywalony.

Niektórzy z atletów tak byli przyzwyczajeni do zwycięztw, że już nie liczyli tych wieńców, które w życiu otrzymali. Do tych należał: Chilon z Patros w Achai, Teagenes w Tasos i t. d.

Cesarz rzymski Maksymin, Goth z pochodzenia i były pasterz miał prawo stanąć w szeregu najznakomitszych atletów Grecyi. W czasie bowiem zabaw urządzonych przez Septyma Severa, zmierzył się z najsilniejszymi atletami swego czasu, i powalił szesnastu jednego po drugim, nieodpoczywając nawet. Miał on ośm stóp wysokości i mógł w palcach zmiażdżać na piasek najtwardsze kamienie, rozrywać rękami pnie młodych drzewek, łamać szczękę konia uderzeniem pięści, a nogę konia — uderzeniem nogi. Bransoletka kobieca służyła mu jako pierścień. Nigdy nie używał jarzyn, a jeżeli wierzyć można historykom, zjadał dziennie od 40—60 funtów mięsa i wypijał całą amforę wina.

Przezywano go rzymskim Herkulesem i Milonem Protońskim.

Cesarz Conimodus syn Marka Aureliusza, kazał siebie nazywać Herkulesem, synem Jowisza i występował publicznie okryty skórą lwa, niosąc palicę w ręku. Do największych przyjemności jego należało: zrzuciwszy purpurę cesarską, walczyć nago z atletami w cyrku. Na piedestale jego posągu jest napis: „Commodowi, zwycięzcy tysiąca atletów“. Należy przypuszczać, że ci atleci słabo się bronili przed cesarzem, ale jeżeli wątpić można o sile jego, za to zręczność tegoż nie podlega najmniejszej wątpliwości. Party uczyli go strzelać z łuku, a Maurowie rzucać pociski. Lecz uczeń wkrótce prześcignął swych nauczycieli, gdyż nigdy nie chybiał celu. Dnia pewnego, opowiada Herodien, rozkazał cesarz wpędzić na arenę sto lwów i zabił jednego po drugim, taką samą ilością dzirytów. Zostawiono umyślnie zwierzęta na piasku, aby każdy mógł przeliczyć potem i własnemi oczyma podziwiać zręczność cesarską. Innym razem Comodus zarządził gry publiczne i kazał ogłosić, że się okaże w cyrku osobiści i sam jeden zabije wszystkie zwierzęta, które będą wypuszczone. Na tę wiadomość zbiegły się do Rzymu narody całej Italii. W dzień oznaczony ciekawi zalegli amfiteatr, żeby obaczyć to nadzwyczajne widowisko. Na około cyrku wznosiła się galeryja, z której cesarz miał pokazać swą zręczność. Zaczął on z początku wprawiać rękę na jeleniach, łaniach i innych zwierzętach niewinnych, które tam zabijał, następnie wypuszczono lwy, tygrysy i pantery. Ani razu cesarz nie chybił i wszystkie jego ciosy były śmiertelne, bo zawsze mierzył w głowę lub w serce. Były tu i strusie po raz pierwszy przywiezione do Rzymu, które wprawiały lud w podziwienie, szybkim swym biegiem i skrzydłami rozpuszczonemi jak żagle. Commodus strzelał do nich z łuku strzałami zakończonemi żelazem zgiętym w półksiężyc. Cesarz miał także doskonałe oko i rękę pewną, tak, że każdemu ptakowi odcinał głowę strzałą. Raz widząc człowieka w pazurach pantery, Commodus wypuścił strzałę i zabił na miejscu zwierze, nie dotknąwszy człowieka.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Protokół Walnego Zgromadzenia członków Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ z dnia 16. marca 1884.

O godzinie 4½ otworzył prezes p. Jan Dobrzański zgromadzenie w obecności 59 członków.

Przyjęto do wiadomości protokół walnego zgromadzenia z 7. stycznia 1883, uzupełniając takowy w ustępie dotyczącym wyborów, wzmianką o wyborze pp. Edwarda Simona i Edmunda Blautha na rewidentów.

Po uchwaleniu wniosku p. Lewakowskiego, co do nieodczytywania znajdującego się w rękach członków sprawozdania z czynności Wydziału za r. 1883, przyjęto takowe w całéj treści do wiadomości, a na wniosek p. Bieńkowskiego, uczczono przez powstanie pamięć zmarłych w r. 1883. członków śp. Barącza, Blautha, Chylińskiego, Götza i Stillera.

Z porządku dziennego zabrał głos jako referent zmiany statutu p. Bieńkowski. Przedstawiając dzieje Towarzystwa od chwili jego powstania, wykazał zasługi położone dla dobra społeczeństwa: założenia straży ochotniczéj, która dała początek wszystkim podobnym instytucyjom w kraju, — utrzymywanie szkoły dla uczniów i fachowéj dla nauczycieli, które wypełniają dotkliwe luki w wychowaniu, wreszcie wydawnictwo „Przewodnika,“ pierwszego i jedynego w polskim języku pisma, gimnastyce poświęconego, które z jednéj strony jako organ Towarzystwa, strzeże jego interesów, z drugiej zaś oddaje wielkie usługi wychowaniu, budząc i rozszerzając powszechne zamiłowanie do gimnastyki. Z wybudowaniem własnego Zakładu wzrosną dla Towarzystwa obowiązki — tak materyjalne, gdyż zwiększą się wydatki na spłacenie pożyczek, na utrzymanie Zakładu, — jakoteż i moralne, należyte bowiem spełnianie wytkniętego statutem a zaszczytnego posłannictwa, kroczenie naprzód drogą postępu na polu wychowania, wymagać będzie więcéj starań, aniżeli obecnie. Atoli godne spełnianie takich obowiązków, musi mieć podstawę w odpowiednim statucie, gdyż dotychczasowy nie czyni zadość tym wymogom. Daléj zwrócił p. referent uwagę na braki w poszczególnych §§. statutu, uzupełniając takowe w ten sposób: 1) Aby wpływanie na rozwój gimnastyki w kraju, zaliczyć do zadań, a nie do środków działania Towarzystwa. 2) Aby byt czasopisma zabezpieczyć. 3) Aby punkt w statucie o uroczystościach urządzanych przez Towarzystwo na jego korzyść moralną i materyjalną, wyraźnie uwydatnić. 4) Aby uchylono ze statutu dowolne w każdéj chwili występowanie członków z Towarzystwa, i uregulowano ich kategoryje. 5) Aby nadzór lekarski nad Zakładem i szkołą Towarzystwa należycie objaśnić. Na koniec 6) Aby statut dawał członkom możność przychodzenia z pomocą materyjalną Towarzystwu pod formą nieko-

niecznie ofiary, lecz nieco odmienną, a nawet względnie dla samych członków dogodną. Podniósł przeto referent, że statut dotychczasowy wymaga pewnych zmian i uzupełnień, które właśnie przedłożony projekt uwzględnia. A chwila obecna dla tego do zmiany statutu obecnie wybraną została, aby w naszéj nowej świątyni, i w obec tworzących się oddziałów naszego Towarzystwa, stanąc ze statutem odpowiadającym naszemu stanowisku i naszym potrzebom.

W dyskusyi nad projektowaną zmianą statutu, zabrał głos najpierw p. Dr. Łuczkiewicz. Wychodząc z założenia, że postanowienia statutu nie zawsze wchodzą w życie, podniósł niestosowność obecnéj chwili do zmiany jego, którą należy odłożyć aż do czasu wybudowania sali, kiedy okażą się nowe potrzeby dla Towarzystwa Statut obecny, niedawno z gruntu przerobiony, odpowiada zupełnie celowi i wydawnictwa czasopisma nie tamuje, w chwili zaś obecnej należy zwrócić wszelkie siły i starania do pracy, około budowy. Zresztą niektóre nowości projektu mogą dla Towarzystwa być nawet niekorzystne, inne zaś zmiany są tak drobiazgowe, że przerabiania całego statutu wcale nie uzasadniają. Z tych zatém powodów wnosi przejście do porządku dziennego nad projektowaną zmianą statutu.

P. Dr. Piasecki Wenanty przemawia za mianą, którą uważa za będącą na czasie i konieczną dla dobra Towarzystwa, i zabezpieczenia bytu czasopisma.

P. Dr. Dzędzielewicz zabiera głos za wnioskiem przejścia do porządku dziennego. Zaznaczając z góry, że projekt do zmiany nie czyni zadość założonemu celowi zaspokojenia wszelkich potrzeb, że zupełnie wystarcza obecny statut, z swą 3 letnią a chlubną dla rozwoju Towarzystwa historyją, podnosi, iż jedyna zmiana polega tylko w unormowaniu wydawnictwa pisma, reszta zaś zmian, odnosi się do podziału członków wedle opłaty wkładek, i jako taka jest wcale zbędną, gdyż w myśl obecnego statutu, każdorazowe walne zgromadzenie postanawia wysokość wkładek. Nie zgadza się mowca z zamieszczeniem w statucie wydawnictwa pisma, które przecież nie łączy się bezpośrednio z istotą Towarzystwa, i może być tylko jednym z ubocznych jego środków; żadne bowiem Towarzystwo nie powinno zobowiązywać się z góry do tego, co z jego potrzeb i celów nie wypływa. Obowiązek taki może w zmienionych stosunkach być klęską dla Towarzystwa. Projektowane zmiany nie mogą same przez się zapewnić wydawnictwa czasopisma, któremu dzisiejszy statut na przeszkodzie nie stoi. Zresztą zmiana statutu musi pociągnąć za sobą zawsze znaczne koszta, których Towarzystwo w chwili budowy wystrzegać się winno.

W tym samym duchu przemawia, p Małaczyński — także, za przejściem do porządku nad zmianą statutu.

P. Dr. Dulęba żąda wstrzymania zmiany statutu aż do wybudowania sali, i wnosi wybranie specyjalnéj komisyi do strutynowania projektu.

Następnie zabiera głos p. referent Bieńkowski. Odpowiadając na zarzuty przeciw poszczególym zmianom projektu, uzasadnia przedewszystkiem konieczność objęcia statutem wydawnictwa czasopisma. Zadanie Towarzystwa, nie ogranicza się na samych tylko członków, — w imię bowiem idei odrodzenia społeczeństwa musi ono działać na kraj cały. W dzisiejszych czasach propaganda taka, nie może się obejść bez pisma jako organu, i w tym właśnie kierunku oddał już teraźniejszy „Przewodnik" wielkie usługi Towarzystwu. Potrzebuje on więc zabezpieczenia swego bytu, gdyby to nawet z ofiarami łączyć się miało. Inne proponowane zmiany, mają na celu uzupełnienie powyżej wytkniętych braków statutowych, oraz uproszczenie administracyi, której dalsze należyte prowadzenie jest w dotychczasowych warunkach prawie niemożliwém.

W głosowaniu przeszedł większością głosów, postawiony przez p. Dra Łuczkiewicza wniosek, przejścia teraz do porządku dziennego nad projektowaną zmianą statutu.

W celu uregulowania wydawnictwa czasopisma, postawił p. Dobrzański wniosek: włożenia na każdego członka obowiązku dopłaty, oprócz przypadających wkładek także kwoty 1 złr. rocznie, tytułem prenumeraty. Wniosek ten prawie jednogłośnie uchalono.

Z porządku dziennego przystępiono do wyborów; do skrutynium powołał p. Przewodniczący pp. Durskiego, Małaczyńskiego i Piaseckiego Jana.

Następnie przedłożył p. Durski, w imieniu p. Mandyczewskiego wniosek, podania prośby do Naj. Pana o udzielenie subwencyi na budowę, — tudzież wniesienia prośby do Namiestnictwa o pozwolenie zbierania składek w kraju na budowę sali na przeciąg jednego roku. Obydwa wnioski z poprawką p. Dra Dzędzielewicza uchwalono przekazać Wydziałowi do stosownego załatwienia.

W końcu ogłosił p. Przewodniczący rezultat wyborów. Na 52 głosujących wybrani zostali:

Na prezesa p. Dobrański Jan głosami 51.

Na zastępcę p. Dr. Żuliński Tadeusz głosami 51.

Do Wydziału pp.: Bieńkowski Feliks głosami 42, Dajewski Mieczysław 50, Dr. Dzędzielewicz Antoni 32, Kiselka Karol 50, Lang Justyn 51, Lewakowski Aleksander 51, Lewandowski Szczęsny 51, Dr. Łuczkiewicz Kazimierz 50, Prexel Seweryn 50, Sanocki Władysław 50, Targoński Paulin 51, Zubrzycki Teodor 50.

Na zastępców pp.: Mochnacki Edmund 51, Palmstein Roman 50, Strzelbicki Antoni 51, Terlecki Alfons 51.

Na rewidentów pp.: Cohn Izydor 39, Simon Edward 50.

Po czem zgromadzenie zamknięto.

KRONIKA.

Słuszne podstawienie. Węgierski minister oświaty w liście do dyrektora jednej z wyższych szkół żeńskich pisał: „Często słyszę użalania się, że i w szkołach żeńskich dziewczęta zbyt są obarczone nauką. Zapobiedz temu może tak jak w gimnazyjach, tylko rozumna metoda i stosowny wymiar udzielanych wiadomości. Ale przypuściwszy, że dziewczęta za wiele się uczą, przecież jednej ze szkoły nie wynoszą nauki, której bardzo by potrzebowały w życiu, o to nie są przysposobione do zrozumienia znaczenia i pielęgnowania zdrowia, które pozostając w ścisłym związku z ekonomicznemi i finansowemi stosunkami każdej rodziny, stanowi także jeden z warunków jej dobrobytu i pomyślności. Dziewczęta nie wiedzą jak zbudowany

jest ustrój człowieka, czego życie i zdrowie wymaga, jak łatwo się zdrowie traci, a z jakim trudem odzyskuje, jakie znaczenie ma pokarm i praca, jakie z nieświadomości higieny wynikają skutki, i ile tworzy się przesądów i szkodliwych uprzedzeń. Wyobraźnia kobiet jest w tym punkcie spaczona, jest to choroba skazująca kraj na niedołęstwo i karłowacenie, rujnujące go pod względem ekonomicznym; gdyż w obec teraźniejszej europejskiej cywilizacyi, nie podobna iść naprzód bez higienicznego ustroju. Nie chcę mówić o różnych środkach, przydatnych do usunięcia, albo przynajmniej złagodzenia tego przykrego stanu rzeczy, ale jednym z nich byłoby obznajmianie kobiet już w szkole, z zasadami higieny t. j. nauką zdrowia. Przyniosło by to im w życiu przynajmniej tyle pożytku, co estetyka i historyja literatury, przeciwko którym, jeśli pozostają w obrębie granic koniecznych, nic niema do zarzucenia. Nie byłażby to wdzięczna praca, gdyby się kto podjął napisania dla kobiet katechizmu zdrowia?"

Jeżeli przytoczona ta odezwa zasługuje na wszelkie uznanie, dotyka bowiem rdzenia, podstawy i warunku każdej pracy człowieka na ziemi t. j. zdrowia, i wydaje się w żądaniu swem bardzo naturalną i słuszną zupełnie, bo bez zdrowia nie ma spokoju ani żadnej pomyślności, a więc i możności dobrobytu, — to z boleścią niemałą wyznać musimy, że w liście tym powyższym p. Minister oświaty — nie zdrowie i higienę — ale bogactwo i ekonomiję społeczną ma tu na względzie. Dopomina się przeto nauczania po szkołach dziewcząt nie higieny ale ekonomii, ubolewa nad nierozumieniem nie wartości i znaczenia zdrowia, ale ekonomicznego stanu kraju; dziwi go, że dziewczęta nie wiedzą co ojcowie i mężowie zarabiają, w jakim stosunku zostaje rolnictwo do przemysłu, i jakie znaczenie ma dowóz i wywóz, i zaznacza: że w obec dzisiejszej cywilizacyi niepodobna iść naprzód, bez wyższego ekonomicznego rozwoju i bez przemysłu.

Nie myślimy się bynajmniej bliżej wdawać o ile by słuszniejszem było postawienie tu na pierwszem miejscu higieny zamiast ekonomii, nie tylko dla nich samych, ale jako dla przyszłych matek, a to nawet wychodząc z ekonomicznego punktu widzenia rzeczy, które nie lekarze i higieniści tylko, ale tacy mężowie stanu, jak lord Disraeli wypowiadają: „że poprawianie stanu zdrowia publicznego jest takiem społecznem zadaniem, któreby stać powinno na czele wszystkich innych. Wielkość bowiem i siła państwa, przedewszystkiem od rozwoju sił fizycznych jego mieszkańców zależy, wszystko razem co się działa w celu poprawienia zdrowia narodu, służy razem za podstawę jego wielkości i sławy".

Na co się bowiem przydadzą człowiekowi bogactwa i wiedza, jeżeli sił fizycznych i zdrowia mieć nie będzie, aby mógł z nich korzystać dla siebie i drugich. Chory człowiek jest przecie zawsze ciężarem sobie i drugim.

Ale tej prawdy tak prostej — uznać jednak nie chcemy. Wszystkiego się bowiem uczymy, prócz tego co nasze zdrowie ma chronić i wzmacniać, gdy jeszcze zdrowi jesteśmy. Że to nie czcze ubolewanie dowodem właśnie powyższa odezwa p. ministra oświaty węgierskiego, w której umyślnie zrobiliśmy takie podstawienie higieny zamiast ekonomii społecznej, aby lepiej uderzyło ono w oczy każdego myślącego czytelnika. Ono silniej bowiem przemawia jak rozumowania wszelkie.

Słuszne żądania. „Magistraty miasta Poznania i Tylży jak donosi „Przegląd lekarski" wniosły do parlamentu petycyje, aby podobnie jak w Alzacyji i Lotaryngiji, rząd wydelegował komisyję lekarską, celem zbadania stosunków szkolnych pod względem higienicznym, aby tym sposobem zawczasu zapobiedz karłowaceniu rodu ludzkiego, skutkiem niewłaściwego wychowywania dzieci. Komisyja oświaty wniesła, aby Rząd uwzględnił obie petycyje, a parlament wniosek ten przyjął".

Dawniej jeszcze w tej samej myśli: higienicznej reformy szkół, Towarzystwo Lekarzy Galicyjskich wniosło do sejmu naszego petycyję. Ale dotąd nic w sprawie tej nie słychać. O stronie higienicznej bowiem zawsze się u nas zapomina, lekceważy ją lub bagatelizuje w bardzo niewłaściwy sposób, uważając najskromniejsze nawet żądanie w tym względzie lekarzy, za przesadne i niepotrzebne wcale, „bo nasi ojcowie nic o higienie nie wiedzieli, a byli silni i zdrowi, a więc i my bez jej troskliwości obejść się także możemy i dobrze nam z tem będzie". Daj Boże! — Ale byśmy jak przysłowie nasze mówi, nie przyszli do rozumu dopiero, aż po klęsce na sobie lub na własnych dzieciach.

Kto lekcewazy przezorność — karę ponosić musi.

Odczyt Pana S. Konopki, który się odbył dnia 22. Marca b. r. w sali ratuszowej na rzecz budowy sali gimnastycznej wypadł bardzo świetnie. W obec licznie zgromadzonych słuchaczy, szanowny prelegent nie odczytywał ale z pamięci oddeklamował cały znakomity dramat Gutzkowa „Uriel Akosta" w doskonałem tłomaczeniu p. Antoniewicza.

Oddeklamowanie dramatu tego wykonał p. S. Konopka w całem znaczeniu tego słowa, wzorowo i artystycznie.

Deklamując od początku do końca cały dramat w tonie poważnym, i z głębokiem rozumieniem rzeczy, umiał jednak tak głos swój nastrajać i modelować ciągle, stosownie do osób wchodzących w akcyją sztuki, że prawdziwie podziwiać należy, tę jego tu artystyczną umiejętność. Wszyscy też słuchali go wśród głębokiej ciszy, z natężoną uwagą i zajęciem, i podniosłe wynieśli z jego wystąpienia wrażenie i miłą pamiątkę.

Dziwić się należy, że ci, którzy potrafią się zawsze entuzyjazmować dla obcych, jak n. p. dla p. Strakoscha, swoich artystów prawdziwych, dla tego że mową ojczystą — polską, „a więc nazbyt pospolitą" się popisują, słuchać ich, „ton im dobry" i „wyższa cywilizacyja" nie dozwalają!

Francuzczyzną i niemieczczyzną można się bowiem popisywać w obec polskiego plebsu, i górować nad ciemnym tłumem i gawiedzią.

Mniej godzin szkolnych. Pod tym tytułem „Gazeta Naddziestrzańska" mówiąc o przeciążaniu młodzieży nauką i o potrzebie równoważnika, jakim jest ruch fizyczny pisze: „Gimnastyka w szkołach istnieje chyba na świadectwach szkolnych, bo w rzeczywistości traktują ją jako coś takiego co z łaski, lub jako etykietę tylko do programu pedagogicznego wprowadzono. Zresztą jest jej tylko jedna godzina w tygodniu, i to nawet często na papierze, bo w braku sali gimnastycznej nie ma miejsca do odpowiednich ćwiczeń".

„Nic więc dziwnego, że całe pokolenie młode wyradza się w słabe istoty.... Higiena szkolna powinna być z całą troskliwością przestrzeganą, a gimnastyka i ruch rozwiną młode uczące się organizmy, i wytworzą zdrowych a zarazem rozumnych ludzi."

„Sprawę tę powinni wziąść pod rozwagę pedagogowie nasi i postawić ją jako rzecz w nauczaniu bardzo ważną..."

Niech wszystkie pisma nasze wołają podobnie i dopominają się wciąż o higienę szkolną, t. j. o poprawę naszego fizycznego wychowania, a słusznemu temu żądaniu, musi się w końcu stać zadość. Daj Boże jak najprędzej!

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ".